Råd för att skydda din hälsa

Sola inte i solarium om...

- du är under 18 år
- din hud
  - ...är ljus eller fräknig
  - ...lätt blir röd och svider vid solning
  - ...redan är röd och öm
  - ...har många födelsemärken eller pigmentfläckar
  - ...har missfärgade partier
- du brände dig allvarligt som barn
- du eller någon nära släkting har haft hudcancer
- du tar medicin som ökar känsligheten för sol
- du har sår

Solinstruktioner

- Vänta alltid minst 48 timmar mellan två solpass
- Dubblera inte solpass
- Sola aldrig i både solarium och ute i solen samma dag
- Använd inte hudkrämer, smink eller medel som förstärker eller påskyndar solbränna
- Använd skyddsglasögon
- Täck ömtåliga hudpartier, tatueringar och sår

Rådfråga läkare om...

- du är osäker på om din medicin ökar din känslighet för sol
- ett födelsemärke ändrar sig eller börjar klia, eller om du får oväntade hudförändringar

Solkänslighet & pigmenteringsförmåga

Är du känslig för sol?		Blir du lätt brun?	
Alltid röd Aldrig brun	Alltid röd Sällan brun	Sällan röd Alltid brun	Aldrig röd Alltid brun
Använd inte solariet!		**Begränsa din användning till max tre serier med som mest 10 tillfällen per serie under ett år** Solpass 1: max 5 min. Solpass 2: max 10 min. Solpass 3–10: max 15 min.	

⚠ Varning! ⚠

Solarier kan orsaka bestående skador på ögon och hud, göra att huden åldras i förtid samt orsaka hudcancer.

Risken ökar för den som börjar sola i tonåren eller i tjugoårsåldern. Ju mer solariesol, desto högre risk.

Användning av solarier är cancerframkallande. Myndigheten avråder från att använda solarier.

Strålsäkerhetsmyndigheten
Swedish Radiation Safety Authority